

Henna Saukko

TOIMINNALLISTA ARKEA LEHTOLASSA

- Viriketoiminnan kehittäminen kehitysvammaisten seniorikoti Lehtolaan

**Opinnäytetyö
CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Marraskuu 2013**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Ylivieskan yksikkö	Aika Marraskuu 2013	Tekijä/tekijät Henna Saukko
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn nimi Toiminnallista arkea Lehtolassa - Viriketoiminnan kehittäminen kehitysvammaisten seniorikoti Lehtolaan		
Työn ohjaaja Marja Savolainen		Sivumäärä 32+3
Työelämäohjaaja Jaana Haavikko		
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli viriketoiminnan kehittäminen ikääntyvien kehitysvammaisten seniorikoti Lehtolassa Rovaniemellä. Opinnäytetyöni on työelämälähtöinen ja kvalitatiivinen tutkimus, jossa käytin teemahaastatteluja aineistonkeruumenetelmänä. Seniorikoti Lehtola tarvitsi karkean vuositason toimintasuunnitelman, joka vaaditaan laadunvalvonnan vuoksi sosiaalialan yrityksiltä.</p> <p>Selvitin teemahaastattelujen muodossa viriketoiminnan nykytilan Lehtolassa. Haastattelujen tuloksena totesin, että asukkaat olivat valmiita ryhtymään lähes kaikkeen ehdottamaani viriketoimintaan. Haastattelujen pohjalta laadin vuosikellon kunnioittaen Lehtolan toimintaperiaatteita ja arvoja. Vuosikellossa huomioin vuodenajat, kalenterivuoden tärkeitä tapahtumia, sekä viriketoiminnan neljä valitsemaani tärkeää osa-aluetta: musiikki, liikunta, kädentaidot sekä teemapäivät. Vuosikellon lisäksi työstin ideapankin. Ideapankki on suora jatkumo vuosikellolle, jossa avataan vuosikellon teemoja yksityiskohtaisemmin.</p> <p>Lehtolan asukkaiden haastattelut toivat toiminnan sisällön suunnitteluun asiakasnäkökulman. Vuosikello ja ideapankki ovat työkaluja Lehtolan arkeen, josta työntekijät voivat tarpeen ja tilanteen mukaan katsoa vinkkiä viriketoiminnan suunnitteluun. Vuosikellon avulla viriketoimintaa voidaan toteuttaa monipuolisesti.</p>		
Asiasana Ideapankki, kehitysvammaisuus, toimintakyky, vuosikello, viriketoiminta		

ABSTRACT

CENTRAL OSTROBOTHNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES	Date November 2013	Author Henna Saukko
Degree programme Social sciences		
Name of thesis Active life in Lehtola - Development of activity for Lehtola Residential home for the elderly disabled people		
Instructor Marja Savolainen		Pages 32+3
Supervisor Jaana Haavikko		
<p>The purpose of this thesis was to develop recreational activity for Lehtola Residential home for the elderly disabled located in Rovaniemi. The Study was qualitative and working life oriented. The data of the study was collected by theme interviews. Lehtola needed a plan for arranging recreational activity during the year. This kind of a plan is required from the social services companies for quality control purposes. The Theme interviews gave an insight of the current state of recreational activity in Lehtola. On the basis of the interviews it was also found out that the residents of Lehtola were ready to do almost all kinds of recreational activity that was suggested.</p> <p>After interviews a “year clock” for the recreational activity was planned taking into account the values and principles of Lehtola. The “Year clock” takes into account all four seasons, notable events of the calendar and the four important parts of recreational activity: music, exercise, handicraft skills and “theme days”. In addition to the “year clock” an “idea bank” was created to Lehtola. The purpose of the idea bank was to support the “year clock” and to open up the themes of “year clock” in more detail.</p> <p>The interviews of the residents of Lehtola gave clients' perspective to plan the content of activity. The “Year clock” and the “idea bank” are meant to help everyday life in Lehtola. The employees can get ideas to plan recreational activity when needed. The “Year clock” helps to arrange diverse recreational activity.</p>		
Key words ability to act, an idea bank, disabled people, recreational activity, the year clock		

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	2
2 TIETOPERUSTA	3
2.1 Kehitysvammaisuus	3
2.1.1 Keskeiset lait.....	5
2.1.2 Nova-periaatteet	6
2.2 Toimintakyky	7
2.2.1 Ikääntyvän kehitysvammaisen toimintakyky	8
2.2.2 Toiminnan suunnittelu ja toteutus vammaisten henkilöiden ympäri vuorokautisessa ympäristössä	12
2.2.3 Vuosikello viriketoiminnan suunnittelussa	12
2.3 Viriketoiminta ikääntyvän kehitysvammaisen toimintakyvyn tukena	13
2.3.1 Liikunta	13
2.3.2 Musiikki	15
2.3.3 Kädentaidot.....	15
2.3.4 Teemapäivät	16
3 TUTKIMUKSEN KULKU	17
3.1 Tutkimuksen toteutus	17
3.2 Tutkimuksen kohde ja tarkoitus	18
3.3 Tutkimusmenetelmät tutkimuskysymykset	19
3.4 Aikaisemmat tutkimukset.....	21
4 TUTKIMUSTULOKSET	23
5 POHDINTA	28
LÄHTEET	31

LIITTEET

1 JOHDANTO

Kehitysvammaisten seniorikoti Lehtola on Rovaniemellä sijaitseva yksityinen ikääntyville kehitysvammaisille suunnattu asumisyksikkö. Lehtolassa on seitsemän asuinpaikkaa, ja asukkaiden ohjaajina toimii kuusi lähihoitajaa. Opinnäytetyöni on työelämälähtöinen. Tutkimukseni aihe tuli Lehtolan perustajalta, Lomaco Oy:n toimitusjohtajalta Jaana Haavikolta.

Olen ollut työharjoittelussa sosionomi- opintojeni aikana Rovaniemellä kehitysvammatyössä. Innostuin harjoitteluni myötä kehitysvammatyöstä, ja haaveilen tulevaisuudessa työskenteleväni jonain päivänä kehitysvammaisten ohjaajana. Tuttuini Lehtolaan vuonna 2009 ensimmäisen kerran työharjoitteluni aikana. Siellä työntekijöiden ote työhönsä ohjaajina on esimerkillinen, ja he ovat toimineet itselleni esikuvina oikealla työotteellaan kehitysvammatyössä. Seniorikoti Lehtolan asukkaat ja työntekijät saavat tutkimukseni myötä arjen apuvälineeksi vuosikellon sekä ideapankin, joita he voivat toivon mukaan omassa arjessaan hyödyntää ja niiden avulla entisestään monipuolistaa viriketoimintaansa.

Lehtolassa on käytössä viikkokohtainen toimintasuunnitelma, jossa on kyseisen viikon ohjelma näkyvillä. Koko vuoden kattavalle karkean tason toimintasuunnitelmalle oli tarvetta, joten tein opinnäytetyönäni viriketoiminnan vuosikellon, josta vuoden tärkeimmät tapahtumat ja valitsemani viriketoiminnan eri osa-alueet voisi nähdä.

Kerron tutkimukseni aluksi tietoperustaa työlleni. Pyrin avaamaan keskeiset käsitteet, kehitysvammaisuuden, toimintakyvyn sekä viriketoiminnan. Tämän jälkeen kerron tutkimukseni kulusta aikataulutuksesta johtopäätöksiin, joissa esittelen tutkimukseni tulokset. Tutkimukseni liitteeksi laitan valmiin vuosikellon sekä ideapankin.

2 TIETOPERUSTA

2.1 Kehitysvammaisuus

Kehitysvammaisuudella tarkoitetaan vaikeutta ymmärtää ja oppia uusia asioita. Se voidaan määritellä tilana, jossa ihmisen älylliset rajoitukset vaikeuttavat hänen sopeutumistaan ympäristöönsä. Kehitysvammaisuutta ei ajatella sairautena, vaan siten, että kehitysvammaisilla henkilöillä on puuttuvia toimintaedellytyksiä. Kehitysvammaisuus rajoittaa usein vain osaa ihmisen toiminnoista. Jokaisella kehitysvammaisella on erilaisia vahvuuksia ja kykyjä siitä huolimatta, että tietyillä osa-alueilla on puutteita. (Vernerin a., 2013)

Kehitysvammaisuuden taustalta löytyy useita syitä. Perimällä on suhteellisen suuri merkitys kehitysvamman synnyssä. Prosentuaalisesti perimän syyt muodostavat 30–50 prosenttia kehitysvammaisuudesta. Äidin raskausajan infektiot, päihteiden käyttö raskausaikana, krooniset sairaudet tai vaikea hapenpuute synnytyksessä voivat olla syitä lapsen vammautumiselle. 50 prosenttia lievistä kehitysvammoista ja 30 prosenttia vaikeista kehitysvammoista jää vamman syntymisen puolesta selvittämättä. Suomessa arvellaan olevan lähteestä riippuen noin 30000–50000 kehitysvammaista henkilöä. (Kaski M., Manninen A., & Pihko H., 2012. s.22, 26)

Kehitysvammaisilla henkilöillä on hermoston kehityshäiriöitä. Näihin lukeutuu usein älyllisten toimintojen vajavuutta. Lisäksi kehitysvammaisella henkilöllä on monia erityisominaisuuksia, erilaisia lisäsairauksia ja vammoja, jotka voivat tulla esiin elämän aikana vähitellen. Kehitysvammaisilla voi olla äkillisiä tai pitkäaikaisia sairauksia. Monivammaisuus on kehitysvammaisille henkilöille tavallista. Erityisesti syvän, vaikean, ja keskivaikean kehitysvammaisuuden yhteydessä näitä lisäsairauksia ja vammoja on enemmän. Kehitysvammarekisterin mukaan joka neljännellä erityishuollon piirissä olevalla henkilöllä on liikuntavammoja. Liikuntavammat ovat merkittävä osa älylliseen kehitysvammaisuuteen liittyvistä lisävammoista ja sairauksista. (Kaski ym. 2012, 98, 22–23)

Älyllinen kehitysvammaisuus tarkoittaa vammaa ymmärtämisen alueella. Tällaisella henkilöllä on vaikeuksia oppia uusia asioita tai hyödyntää aiempaa oppimaansa uusissa tai muuttuneissa tilanteissa. Kehitysvammaisen henkilön todellisuuskäsitys on rakenteeltaan yksinkertainen ja konkreettinen. Vaihtelevien kokemusten ja virikkeisen ympäristön kautta ajattelun sisältöön voidaan vaikuttaa. (Kaski ym. 2012, 16)

Kehitysvammaisilla ihmisillä on samat ihmisoikeudet kuin muillakin, ja heillä on oikeus osallistua yhteiskuntaan sen täysivaltaisina jäseninä. Kehitysvammaisten henkilöiden oikeudet ovat kirjattuna Yhdistyneiden Kansakuntien julistuksessa, joka on tehty vuonna 1971. Mainitsen opinnäytetyössäni työni kannalta tärkeät oikeudet, jotka mainitaan julistuksessa.

Julistuksessa sanotaan, että kehitysvammaisella ihmisellä on omien mahdolluuksiensa rajoissa samat oikeudet kuin muillakin ihmisillä. Kehitysvammaisilla henkilöillä on oikeus saada sellaista kuntoutusta ja ohjausta, jotka auttavat heitä kehittämään suoritushallintaa ja kykyään niin paljon kuin mahdollista. Kehitysvammaiset henkilöt tulee suojata väärinkäytöksiltä, alentavalta kohtelulta sekä riistolta. (Kaski ym. 2012, 146–147)

Kehitysvammatyötä ohjaavat erilaiset arvot ja periaatteet. Vammaispolitiikan peruslähtökohta on taata myös vammaisille ihmisille ihmisoikeudet ja syrjimättömyys. Yhteiskunta on tarkoitettu kaikille ihmisille. Kulttuuriset oikeudet ja palveluiden saatavuutta vammaisten henkilöiden elämässä edistetään. Vammaisten henkilöiden mahdollisuuksia kehittää omia taitojaan virkistystoiminnan parissa on tuettava. Kehitysvammaisten henkilöiden tukitoimien kehittämistavoitteiden tulee olla asiakaslähtöisiä. Kehittämistavoitteiden tulisi olla kehitysvammaisen henkilön itsensä omiin lähtökohtiin perustuvia. (Kaski ym. 2012, 146 - 147)

2.1.1 Keskeiset lait

Suomen lainsäädännössä kehitysvammaisten henkilöiden oikeuksia määrittelevät useat lait. Näitä lakeja ovat esimerkiksi sosiaalihuoltolaki, terveydenhuoltolaki, kansanterveyslaki, erikoissairaanhoidolaki, mielenterveyslaki, kehitysvammalaki, vammaispalvelulaki, laki holhoustoimesta, laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista sekä laki potilaan asemasta ja oikeuksista. Edellä mainituista laeista avaan työni kannalta olennaiset lait. (Finlex, 2013; Kaski ym.2012, 265)

Kehitysvammalaki on ollut voimassa vuodesta 1978 saakka. Lakia on muutettu jatkuvasti, jotta se pysyisi muun yhteiskunnan kehityksen mukana. Kehitysvammailaissa säädetään erityishuollon antamisesta henkilölle, jonka henkinen toiminta tai muu kehitys on estynyt synnynnäisen tai kehitysiässä tulleen sairauden, vamman tai vian vuoksi. Kriteerinä on myös se, ettei henkilö voi jonkin muun lain puitteissa turvautua palveluihin, joita tarvitsee. Kehitysvammalain mukaan palveluja voidaan antaa niillekin kehitysvammaisille, joiden älyllinen toiminta ei ole estynyt. Vammaispalvelulaki on ollut voimassa vuodesta 1988. Lain tavoite on turvata vammaisen henkilön oikeus elää yhdenvertaisesti muiden kanssa yhteiskunnan jäsenenä. Lailla halutaan myös poistaa sekä ehkäistä esteitä ja haittoja, joita vammaisuus voi ihmiselle aiheuttaa. (Finlex, 2013; Kaski ym. 2012, 275–276)

Laki holhoustoimesta valvoo sellaisten henkilöiden etuja ja oikeuksia, jotka eivät voi esimerkiksi sairauden vuoksi pitää huolta taloudellisista asioistaan tai muita laissa tarkoitetuista asioistaan. Asiakkaan asioita hoitaa tarvittaessa edunvalvoja. Edunvalvojana voi toimia henkilön läheinen tai virkatyössä toimiva edunvalvoja. Edunvalvojan tehtäviin kuuluu raha-asoiden hoito, huolenpito sekä kuntoutus. Hänen täytyy huolehtia asiakkaansa kirjanpidosta. (Finlex, 2013; Kaski ym. 2012, 276–277)

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista on säädetty vuonna 2001 edistämään asiakkaan oikeutta hyvään kohteluun ja palveluun sosiaalihuollossa ilman syrjintää. Laki potilaan asemasta ja oikeuksista turvaa myös kehitysvammai-

selle henkilölle asianmukaista palvelua terveydenhuollon piirissä hänen ihmisarvoaan, yksityisyyttään ja vakaumustaan kunnioittaen. (Kaski ym. 2012, 278–279)

2.1.2 Nova-periaatteet

1990-luvulla tehdyn kehitysvammaisten aikuisten opetusta koskevan tutkimuksen pohjalta laadittiin NOVA, syvästi ja vaikeasti kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille tarkoitettu aikuiskasvatuksen suunnitelma. Tutkimuksen toteutti Jyväskylän yliopisto, kasvatustieteiden tutkimuslaitos sekä kaksitoista erityishuoltopiirin kuntayhtymää. NOVA-suunnitelman tärkeimmät lähtökohdat ovat normalisaatio, osallistaminen, vuorovaikutus ja aikuisuus.

Seniorikoti Lehtolan toimintaperiaatteissa kerrotaan, että NOVA-periaatteet ovat Lehtolan hoidon ja toiminnan lähtökohta. NOVA-periaatteisiin kuuluvat ohjeet aikuiskasvatuksen toteuttamismallista ja toiminnoista. NOVA-periaatteet ovat taustalla, kun Lehtolan asukkaita ohjeistetaan huolehtimaan itsestään ja ympäristöstään. Periaatteet ovat mukana myös työ- ja päivätoiminnoissa, vapaa-ajalla sekä harrastuksissa. Normalisaatio tuo esille ihmisoikeudet, valinnanmahdollisuuden, tasa-arvon sekä itsemääräämisoikeuden. Nämä oikeudet kuuluvat muiden kansalaisten tavoin myös kehitysvammaisille henkilöille. Normalisaatio tarkoittaa yhteistoimintaa sekä vuorovaikutusta, jossa yksilöllisyys ja erityisyys tulevat huomioiksi. (Malm M., Matero M., Repo M. & Talvela E. 2006, 198)

Osallistaminen mahdollistaa kehitysvammaisen henkilön vaikuttamisen omaan ympäristöönsä, muihin ihmisiin sekä tapahtumiin. Työntekijöillä on osallistamisen tukemisessa tärkeä rooli. Työntekijän täytyy tunnistaa oma arvoperustansa. Hänen tulee suunnitella toiminta siten, että asukkailla on tasavertainen mahdollisuus osallistua toimintaan. Osallistamista voi tukea esimerkiksi yhteisellä ruokahetkellä asukkaiden kanssa. Tämä toteutuu Lehtolassa, jossa työntekijä syö päivittäin yhdessä Lehtolan asukkaiden kanssa. Kehitysvammaisen henkilö voi myös osallistua toimintaan osittain, jolloin hän osallistuu toimintaan ilman täyden suorituksen

vaatimuksia. Näin mahdollistetaan kuitenkin kehitysvammaiselle henkilölle osallistuminen hänelle tärkeisiin toimintoihin ja tilanteisiin. (Malm ym. 2013, 199)

Jotta ihminen oppii ja kehittyy, vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa on välttämätöntä. Vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa ihminen kehittää persoonallisuuttaan. Aikuiskasvatuksessa tavoitteet, toiminta ja muutokset tulee suunnata yhtä lailla työntekijöihin, ympäristöön ja asukkaisiin, jotta ihmisten välinen vuorovaikutus kehittyisi. Työntekijän tehtävänä on auttaa ja ohjata kehitysvammaista selviämään vuorovaikutustilanteista aina, kun asiakkaan oma toimintakyky ei riitä. Työntekijöiden tulisi muokata sosiaalisia suhteita, fyysistä ympäristöä sekä tilanteita siten, että niistä on asiakkaan mahdollista selvitä. (Malm ym. 2013, 199)

NOVA-periaatteisiin kuuluu tärkeänä osana myös aikuisuuden tukeminen. Tämä tarkoittaa sitä, että työntekijät sekä muut kehitysvammaisten henkilöiden läheiset arvostavat ja kunnioittavat häntä aikuisena ja tasavertaisena yhteisön jäsenenä. Itsenäisyyttä ja riippumattomuutta tulee kunnioittaa niin paljon kuin se on mahdollista. (Malm ym. 2013, 196)

2.2 Toimintakyky

Toimintakyky käsitteenä kuuluu olennaisesti ihmisen hyvinvointiin. Toimintakyky voidaan määritellä muun muassa kahdesta erilaisesta lähtökohdasta: todettuina vajeina ihmisen toiminnassa, tai jäljellä olevana toimintakykynä, joka on voimavara-lähtöisempi lähestymistapa. Toimintakyky laajemmin tarkoittaa sitä, että ihminen selviytyy pakollisista toiminnoista jokapäiväisessä elämässään sekä hänelle merkityksellisissä asioissa siinä ympäristössä, jossa hän elää. Ihmisen asuin- ja elinympäristön toimintakykyyn vaikuttavat tekijät tulee huomioida ihmisen toimintakykyä arvioitaessa. Toimintakykyyn voidaan ajatella sisältyvän neljä erilaista osa-aluetta, jotka kuvaavat henkilön toimintakykyä. Esittelen nämä työnikin kannalta tärkeät ulottuvuudet seuraavaksi. (sosiaaliportti, 2013)

Fyysinen toimintakyky kuvaa henkilön kykyä suoriutua päivittäisistä toiminnoista fyysisesti. Näitä perustoimintoja ovat pukeutuminen, syöminen, nukkuminen, peseytyminen sekä liikkuminen. Fyysiseen toimintakykyyn sisältyy myös arjen toimintojen hoitaminen, kuten kotityöt, sekä asioiden hoito kodin ulkopuolella. Fyysisen toimintakyvyn käsitteeseen kuuluu myös terveydentila. Kognitiivinen eli älyllinen toimintakyky sisältää muistin, keskittymisen, oppimisen ja tarkkaavaisuuden. Älylliseen toimintakykyyn kuuluu lisäksi kielelliset toiminnot, tiedon käsittely sekä ongelmien ratkaisu. Kognitiivista toimintakykyä on se, että henkilö itse ymmärtää realistisesti oman toimintakykynsä ja terveydentilansa. (sosiaaliportti, 2013)

Ihmisen elämänhallintaan, mielenterveyteen sekä yleiseen psyykkiseen hyvinvointiin kuuluu psyykkinen toimintakyky. Ihmisen itsearvostus, omat voimavarat, mieliala sekä erilaisista haasteista selviytyminen arvioidaan psyykkisen toimintakyvyn mukaan. Sosiaalinen toimintakyky kuvaa ihmisen kykyä olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa sekä hänen kykyänsä toimia yleensä. Sosiaalisen toimintakyvyn kautta arvioidaan sitä, millaiset suhteet ihmisellä on omaisiinsa ja millainen hänen vastuunsa on läheisistään. Sosiaalisen toimintakyvyn kautta voi nähdä myös sen, miten ihmisen sosiaaliset suhteet muodostuvat. Sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluu ihmisen osallistumishalukkuus erilaisiin toimintoihin sekä se, miten mielekkääksi ihminen oman elämänsä kokee. Vapaa-ajan vietto ja harrastukset kuuluvat sosiaaliseen toimintakykyyn. (Sosiaaliportti, 2013)

2.2.1 Ikääntyvän kehitysvammaisen toimintakyky

Samoin kuin koko väestön, myös kehitysvammaisten henkilöiden keskimääräinen elinaika on pidentynyt historian saatossa. Ikääntyviä kehitysvammaisia henkilöitä on aiempaa enemmän. Ikääntymiseen kuuluu paljon erilaisia muutoksia, jotka vaikuttavat ikääntyvien henkilöiden elämään. (Verner, b. 2013)

Ihmisen iälle on erilaisia ulottuvuuksia: biologinen, fysiologinen, psykologinen, sosiaalinen ja subjektiivinen ikä. Biologinen ja fysiologinen ikä kertovat ihmisen fyysisestä kunnosta. Subjektiivinen ja kulttuurinen ikä määrittellään omien tuntemusten

ja yhteisön odotusten mukaan. Ihminen vanhenee iän erilaisilla merkitystasoilla yksilöllisesti. Ikääntymisen määrittely vaihtelee kehitysvammaisten henkilöiden kohdalla samoin kuin valtaväestöllä. Jos kehitysvammaisen henkilön ikä määritellään subjektiivisen tai kulttuurisen iän perusteella, hän saattaa olla kalenteri-ikänsä selvästi nuorempi ja lapsekkaampi. Kun määrittely tehdään fysiologisen iän perusteella, määrittelyyn sekoittuvat taas kehitysvammaisuuteen liittyvät toimintakyvyn vajavuudet sekä muutokset, joita ikääntyminen tuo mukanaan. Fysiologinen ikä voi olla paljon kalenteri-ikää korkeampi. (Verner, c. 2013)

Suomessa ikääntyneiksi luokitellaan tilastollisesti 65 vuotta täyttäneet henkilöt. Tämä johtuu siitä, että se on yleinen eläkeikä. Yleisesti hyväksyttyä määritelmää vanhuuden alkamiselle ei ole, koska tilastollisen ikääntymiskäsityksen lisäksi on muitakin tulkintoja vanhuudesta. Toimintakyvyn perustuvan ikääntymiskäsityksen mukaan vanhuus alkaa 75 vuoden iässä. Kehitysvammaisten henkilöiden ikääntymisen alkamisesta ei ole yksimielistä tietoa, mutta yleisimmin ajatellaan ikääntymisen alkavan 55 vuoden iässä. Ikään liittyviä muutoksia alkaa ilmetä yleisesti jo 40 ikävuoden jälkeen. Laajan väestöpohjaisen suomalaistutkimuksen mukaan lievästi kehitysvammaisten henkilöiden keskimääräinen elinaika ei juuri eronnut väestön ennusteesta. Koska kehitysvammaisten henkilöiden odotettu elinikä on kasvanut viime vuosikymmenten aikana, ikääntymisen määrittely ei ole seurannut kehitystä samassa tahdissa. (Verner, c. 2013)

Toimintakykyrajoitteet kasvavat iän myötä. Prosentuaalisesti tämä näkyy siten, että kun 12–24-vuotiailla toimintakyvyn rajoituksia on noin 5 %:lla ja 55–64-vuotiailla noin 34 %:lla, niin yli 75-vuotiailla toimintakyvyn rajoituksia esiintyy 73 %:lla. Psyykkisten toimintakyvyn edellytysten eli toimintakyvyn taustalla olevien psyykkisten tekijöiden osalta saattaa aistitoiminnoissa ja vaativissa psykomotorisissa toiminnoissa tapahtua iän mukana laskua, mutta monet muut psyykkiset edellytykset jatkavat kehittymistään iän karttuessa. (Verner, d. 2013)

Ikääntyminen vaikuttaa siis toimintakyvyn eri osa-alueisiin eri tavoin. Fyysisten ja psykomotoristen toimintojen alueella toimintakyky laskee ikääntymisen myötä. Psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn alueella muutos on monimuotoisempaa.

Vaikka kognitiivisissa toiminnoissa on havaittavissa iän mukanaan tuomaa laskua, psyykkisessä toimintakyvyssä on osa-alueita, joiden ajatellaan kehittyvän koko ihmisen eliniän. Jotkut muutokset ovat sellaisia, että ne eivät merkittävästi haittaa päivittäisiä toimintoja ja monia oireita voidaan lääkittää hyvin tuloksin. Ikääntymiseen liittyvä toimintakyvyn muutos syntyy niin sisäisten kuin ulkoisten tekijöiden vaikutuksesta. Ikääntymiseen vaikuttavia sisäisiä tekijöitä ovat esimerkiksi perintötekijät. Sisäinen vanheneminen tapahtuu ihmisessä automaattisesti eikä siihen voi ihminen itse paljon vaikuttaa. (Verner, d. 2013)

Ulkoisia ikääntymiseen ja sen mukana tapahtuviin muutoksiin vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi ihmisen elintavat sekä ympäristön vaikutukset. Ulkoiset tekijät voivat nopeuttaa tai hidastaa sisäistä vanhenemisprosessia. Oleellista ulkoisissa tekijöissä on se, että ihminen voi omilla valinnoillaan vaikuttaa muutoksiin. Ravinto- ja liikuntatottumukset ovat esimerkiksi sellaisia, joihin voi vaikuttaa hyvin paljon. (Verner, d. 2013)

Kehitysvammaisuus rajoittaa eri tavoin henkilön toimintakykyä. Kun kehitysvammainen henkilö ikääntyy, erilaiset sairaudet ja muut ikääntymisen rajoitukset tuovat mukanaan lisähaasteita selviytymiselle ja toimintakyvylle. Yksin älyllinen kehitysvammaisuus ei nykyisen tiedon mukaan vaikuta ihmisen vanhenemisprosessiin. Elämäntapoihin ja terveyteen liittyvät asiat taas altistavat kehitysvammaiset henkilöt varhaisemmalle ikääntymiselle sekä varhaisempaan kuolemaan. Kehitysvammaisuus itsessään ei aiheuta nopeampaa vanhenemista, mutta esimerkiksi passiivinen elämäntyyli ja erilaiset sairaudet vaikuttavat kehitysvammaisen henkilön elinaikaan ja vanhenemiseen. On hyvä kuitenkin huomioida sellaiset kehitysvammaisuuden ryhmät, joihin liittyy geneettisesti määräytyvä nopeampi ja aikaisempi ikääntyminen. Tällaisia ryhmiä on esimerkiksi Downin syndrooma. (Verner, d. 2013)

Ikääntymismuutokset ovat kehitysvammaisten henkilöiden kohdalla vaikeampi erottaa kuin valtaväestöllä, sillä kehitysvammaisuus vaikeuttaa erilaisten oireiden ja sairauksien tunnistamista. Lisäksi toimintakykyyn vaikuttaa myös kehitysvammaisuuden aste ja muut jo nuoruusiästä jatkuneet vammat tai lisäsairaudet. Ei ole

olemassa paljon tietoa kehitysvammaisten henkilöiden normaalista ikääntymisestä, mikä tuo myös omat haasteensa ikääntymistä pohdittaessa. Suurimmat haasteet kehitysvammaisten henkilöiden ikääntymiselle tulevat fyysisen terveyden ongelmista sekä dementoivista sairauksista. (Verner, d. 2013)

Ikääntyminen on elämänvaihe, missä jokainen joutuu omien edellytystensä mukaan käsittelemään ikääntymisen tuomia muutoksia. Tämä kehitystehtävä voi olla kehitysvammaiselle henkilölle vaikea asia kohdata. Älyllisen toimintakyvyn rajoitusten lisäksi usein vähäiset sosiaaliset roolit sekä puutteelliset ihmissuhteet vaikeuttavat kehitysvammaista henkilöä oppimaan, miten ikääntymiseen tulisi suhtautua. Keski-iässä ja sen jälkeen koetut suuret muutokset, kuten omien vanhempien kuolema, voivat jäädä puutteellisesti käsitellyiksi. Lisäksi erilaiset ikääntymiseen liittyvät stressitekijät, oman toimintakyvyn ja terveyden heikkeneminen voivat olla haitallisia kehitysvammaiselle henkilölle. Kehitysvammaisen henkilön kognitiiviset taidot eivät riitä isojen muutosten käsittelemiseen ilman apua ja tukea. Heidän uskonsa omaan selviytymiseensä on usein heikko. Tämän vuoksi on tärkeää, että he saavat riittävästi tukea ja ohjausta tuekseen. (Verner, d. 2013)

Kun kehitysvammaisilla henkilöillä on riittävä mahdollisuus osallistua heitä ilahduttavaan iänmukaiseen toimintaan ja he saavat asiaankuuluvasti vaikuttaa omaa elämäänsä koskeviin valintoihin, se tukee kaikin tavoin toimintakykyä sekä psyykkistä hyvinvointia. Jos kehitysvammaisten henkilöiden tukena on ammattilaisia, jotka käyttävät osallistumista, vuorovaikutusta sekä kommunikointia tukevia työkäytäntöjä, kehitysvammaisen henkilö saa kokemuksen itsestään arvokkaana ihmisenä. Tämä ehkäisee huomattavasti myös käyttäytymisongelmien syntyä. (Verner, d. 2013)

Kaikissa hoitoratkaisuissa tavoitteena on ikääntyvän henkilön toimintakyvyn tukeminen ja ylläpitäminen niin pitkälle kuin mahdollista, silloinkin, kun psyykkinen sairaus haittaa selviytymistä ja vaatii erityistoimenpiteitä. Vaikka jouduttaisiin turvautumaan vahvasti resursoituun hoitoon valvotuissa olosuhteissa, on pidettävä huolta siitä, että henkilön liikkumiskykyä, mahdollisuuksia ihmissuhteisiin ja kognitiivisten taitojen ylläpitämiseen tuetaan. (Verner, d. 2013)

2.2.2 Toiminnan suunnittelu ja toteutus vammaisten henkilöiden ympärivuorokautisessa ympäristössä

Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto Valvira on laatinut valtakunnallisen valvontaohjelman 2012–2014, jonka tarkoitus on valvoa eri vammaisryhmille tarkoitettujen ympärivuorokautisten asumispalvelujen toimintaa ja laatua. Ohjelman tarkoituksena on turvata asiakkaiden ja palveluntuottajien kohtelu maanlaajuisesti. Ohjelma myös kannustaa palveluntuottajia omavalvontaan ja tuo heille tätä kautta kehittämisen apuvälineitä. (Valvira, 2013)

Valvira painottaa valvonnassaan erityisesti huolehtimista sellaisista ihmisistä, joiden omat kyvyt valvoa etujaan ovat heikot. Valvonnan lähtökohtana ovat perusoikeuksien tasa-arvoinen toteutuminen asiakkaiden kesken. Tässä valvontaohjelmassa ovat ensisijalla ympärivuorokautiset asumispalvelut, jossa tarkastellaan kehitysvammaisten autetun asumisen palveluja. Lehtola on tällainen Valviran tarkoittama ympärivuorokautinen asumispalveluja tarjoava seniorikoti, joten tämä valvontaohjelma on taustalla valvomassa myös Lehtolan toimintaa. (Valvira, 2013)

2.2.3 Vuosikello viriketoiminnan suunnittelussa

Vuosikello on työkalu toimintaympäristön hahmottamiseen sekä ajanhallintaan. Siitä käy selville, mitä tehdään ja mitä milloinkin tapahtuu. Vuosikellon avulla toimintaa voi suunnitella keskipitkällä ja lyhyellä aikavälillä. Vuosikelloa on mahdollista päivittää ja ylläpitää jatkuvasti. Vuosikellon voi esittää joko graafisesti tai sanallisesti tai yhdistäen molemmat. Vuosikellon sisältö ja tarkkuus määritellään kohteelleen parhaiten sopivalla tavalla, eikä oikeaa tapaa kuvata vuosikello ole. Vuosikellon avulla luodaan kokonaiskuva vuoden tapahtumista ja aikatauluista. Vuosikellon sisältö ja päivämäärien asettelu voidaan ajoittaa monin tavoin. Omassa työssäni huomioin muun muassa kalenterivuoden merkittävimmät tapahtumat ja vuodenajat. (Matkailu, 2013)

2.3 Viriketoiminta ikääntyvän kehitysvammaisen toimintakyvyn tukena

Viriketoiminta on kuntouttavaa, tavoitteellista ja omatoimisuutta tukevaa toimintaa. Viriketoiminta tukee myös kehitysvammaisen henkilön osallisuutta sekä vahvistaa hänen verkostojaan. Toimintaa suunnitellaan asiakkaiden tarpeista lähtien ja yhteinen tekeminen korostuu erilaisten menetelmien ja työtapojen kautta. Viriketoiminta ylläpitää kehitysvammaisten henkilöiden toimintakykyä kaikilla toimintakyvyn tasoilla. (seniorinetti Vaasa, 2013)

Vapaa-ajalla kehitysvammaisella henkilöllä tulisi olla mahdollisuus kokea uusia rikastuttavia kokemuksia ja elämyksiä, jotka kohottavat mielialaa ja pitävät yllä toimintakykyä. Kehitysvammaiselle henkilölle tulee tarjota erilaisia viriketoiminnan muotoja, joista hän voi valita itsellensä sopivia vapaa-ajan toimintoja. Muiden kehitysvammaisten tapaaminen ja vertaistuki on todella tärkeää kehitysvammaiselle henkilölle. (Kehitysvammaliiton julkaisu, 1995, 49–50)

Seniorikoti Lehtolan viriketoiminnan vuosikelloon valitsin viriketoiminnasta neljä osa-aluetta. Valitsemani osa-alueet ovat liikunta, musiikki, kädentaidot sekä teemapäivät. Liikunta, musiikki sekä kädentaidot koen itselleni läheisiksi viriketoiminnan muodoiksi, ja ne ovat mielestäni viriketoiminnan keskeisiä sisältöjä, joten ajattelen niiden monipuolistavan myös Lehtolan viriketoimintaa. Teemapäiviin kuuluvat sellaiset viriketoiminnan muodot, jotka eivät kuulu varsinaisesti muihin valitsemini osa-alueisiin, mutta ovat Lehtolan asukkaille hyviä viriketoiminnan muotoja.

2.3.1 Liikunta

Kansainvälisen terveysliikunnan suosituksen mukaan kaikkien ihmisten tulisi liikkua vähintään 30 minuuttia päivittäin. Keski-ikäisillä ja iäkkäillä ihmisillä reipas kävely riittää toteuttamaan tämän tavoitteen. Ihanne olisi, että ihmiset liikkuisivat enemmän kuin suosituksessa sanotaan. Kehitysvammaisille henkilöille pätee sama suositus riippumatta siitä, onko heillä vakavia liikuntarajoitteita. Toiminnan suunnittelussa on otettava huomioon kunkin asiakkaan fyysinen kunto ja järjestää

liikkumista sen mukaan joko passiivisesti tai aktiivisesti. Erityispalvelut tulevat tarpeeseen silloin, kun henkilö ei voi osallistua valtaväestölle tarkoitettuihin liikunta- palveluihin. Koska nykytutkimusten valossa lihaskunnan merkitys korostuu ikään- tyessä, olisi suositeltavaa tehdä erityistä lihasvoimaharjoittelua. Myös nivelten lii- kelaajuuksia sekä notkeutta ylläpitäviä harjoituksia olisi hyvä harjoittaa. (Verner, e. 2013)

Liikunnan rooli korostuu ikääntyvien ihmisten kohdalla erityisesti siksi, että toimin- takyvyn ongelmista suuri osa ikääntyneillä henkilöillä liittyy liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden vähäisyyteen. Samoin kuin valtaväestöllä, Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia myös ikääntyvien kehitysvammaisten henkilöiden mielialaan, itseluot- tamukseen sekä kognitiivisiin taitoihin. Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu lisäksi liikunnan positiivisia yhteyksiä elämän tarkoituksellisuuden kokemiseen, rentoutu- miskykyyn ja yöunen laatuun. Liikunnan myönteiset vaikutukset koskevat kaikkia ikään tai sukupuoleen katsomatta. Ikääntyvien liikkumisen tavoitteina ovat fyysisen kunnon parantamisen lisäksi muun muassa ilon sekä onnistumisen kokemukset. Jotta kehitysvammaiset henkilöt omaksuisivat liikunnallisen elämäntavan, se vaatii työntekijöiltä tukea ja kannustusta. Tämä korostuu ikääntyvien kehitysvammaisten henkilöiden kohdalla johtuen iän mukanaan tuomista heikenneistä toimintakyvyn muutoksista. (Verner, e. 2013)

Kun fyysinen aktiivisuus sisällytetään ikääntyneiden kehitysvammaisten henkilöi- den päiväohjelmaan, työntekijät toteuttavat ennaltaehkäisevää kuntoutusta ja hoi- toa. Fyysinen aktiivisuus aiheuttaa positiivisia vaikutuksia itsenäisyyden säilyttämi- selle vanhuusiässä sekä vireään vanhuuteen. Työntekijät ja kehitysvammaisten henkilöiden läheiset voivat omalla asenteellaan ja toiminnallaan tukea merkittävän paljon ikääntyvän henkilön toimintakyvyn säilyttämistä sekä päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. Aukkaat ovat itsenäisempiä ja omatoimisempia ollessaan fyysisesti hyvin toimintakykyisiä. Tällä tavoin se vähentää avun tarvetta työntekijöiden tahol- ta. Tästä hyötyvät niin asukkaat kuin työntekijätkin. (Verner, e. 2013)

Ikääntyneillä ihmisillä on monenlaisia liikkumisen tavoitteita. Yleistä toimintakykyä voi ylläpitää ja parantaa liikunnan avulla. Liikunnan kautta koetaan iloa ja virkistys-

tä sekä onnistumisen elämyksiä. Liikkuminen harjoittaa muistia, päättelykykyä ja luovuutta. Liikkumisen ohessa ihmissuhteita tulee ylläpidettyä. Myös itsenäisyyttä ja aloitekykyä voidaan tukea. Fyysinen kunto luonnollisesti kasvaa ja liikunta ehkäisee sairauksia. Hoitohenkilökunta tukee omalla asenteellaan ja toiminnallaan merkityksellisellä tavalla kehitysvammaisen henkilön fyysistä aktiivisuutta sekä kaikkia edellä mainittuja toimintakyvyn osa-alueita. (Verner, e. 2013)

2.3.2 Musiikki

Musiikki on non-verbaalinen keino ilmaista ajatuksia, tunteita sekä kommunikoida. Tunne-elämää voidaan musiikin avulla parantaa sekä lisätä ymmärrystä erilaisista tunteista. Sosiaalisia taitoja ja itsetuntoa voidaan musiikin keinoin vahvistaa. Useat kehitysvammaiset henkilöt nauttivat iästä riippumatta musiikin kuuntelusta ja tanssivat melodian mukana. Sanat ja melodia jäävät hyvin helposti mieleen. Yhdessä soittaminen on hyvin mieluista yhteistä toimintaa. Musiikin harrastamisen myötä esiintyminen erilaisissa tilaisuuksissa ja juhlissa mahdollistuu. Monet kehitysvammaiset henkilöt esiintyvät mielellään ja nauttivat siitä suuresti. (Kaski ym. 2012, 200)

Musiikin käyttö viriketoiminnassa on luovaa, eikä se vaadi toimintaan osallistuvilta erityisiä musiikillisia taitoja. Musiikkia voidaan käyttää kuuntelemalla musiikkia tai soittamalla itse erilaisia soittimia. Musiikin tahdissa voi tanssia ja liikkua vapaasti. Musiikkimaalaus on myös toimia keino purkaa omia tunteitaan. Jo ennen syntymäämme saamme ensimmäiset musiikilliset kokemukset. Niiden avulla oma musiikkisuhteemme syntyy ja kehittyy. (Musiikkiterapia, 2013; Tervonen, 2011.)

2.3.3 Kädentaidot

Taiteen ja käsitöiden tekeminen vahvistavat ihmisen omanarvontuntoa ja itsensä hyväksymistä. Ilo ja ylpeys omista tehdyistä töistä ovat oleellinen osa kaikessa toiminnassa. Kädentaidoissa on kyse pitkäjänteisestä työskentelystä, joka eheyttää persoonallisuutta ja kuntouttaa kehitysvammaisia henkilöitä. Menetelmien käy-

tössä vain mielikuvitus on rajana. Maalaaminen, piirtäminen, sormimaalaus, savemuotoilu ja käsitöiden teko ovat esimerkkejä töistä, joita voi tehdä yhdessä. Toimintaa suunniteltaessa kannattaa hyödyntää esimerkiksi erilaiset vuodenajat, jotka tuovat ideoita ja aiheita viriketuokioihin. Luontoa voi monella tavalla hyödyntää materiaalien käytössä. Kaunista maisemaa voi myös esimerkiksi maalata. (Kaski ym. 2012, 200)

Lähes kaikki kehitysvammaiset osallistuvat mielellään luovaan toimintaan. He eivät epäile omia kykyjään, vaan osaavat heittäytyä hetkeen. On tärkeää, että itse toiminta olisi aina tärkeintä, ei lopputulos. Näin kehitysvammainen henkilö ei koe, että hänelle asetetaan odotuksia lopputuloksesta tai vaatimuksia työnsä suhteen. Toimintaan osallistuvat henkilöt voidaan huomioida yksilöllisesti tarjoamalla taide-muoto, josta henkilö itse pitää, ja mikä on hänen toimintakyvylleen sopiva muoto. (Kaski ym. 2012, 200)

Luova toiminta ei katso ikää. Taide ja sen harrastaminen eri muodoissaan pitäisi olla kaikille ihmisille tasapuolisesti mahdollista riippumatta siitä, onko toimintakyvyssä vajavuuksia, tai siitä, minkä ikäinen ihminen on. ”Taide ja hyvä kulttuurielämä on jokaisen perusoikeus, jonka toteutumisen esteet tulee poistaa. Kaikilla ihmisillä tulee olla mahdollisuus nauttia taiteesta ja osallistua taide-elämään.” (Henthall- Antin, L. 2006, 16,22)

2.3.4 Teemapäivät

Valitsin teemapäivät osaksi viriketoimintaa, jolloin tekemisen voi valita vapaasti huomioiden esimerkiksi kalenterivuoden tapahtumia. Teemapäivät ovat mahdollisuus harrastaa ja viihtyä yhdessä ilman sen suurempia tavoitteita. Teemapäiviin sisältyy monenlaisia toimintoja, jotka eivät kuulu varsinaisesti muiden viriketoiminnan osa-alueiden sisälle. Tällaisia ovat esimerkiksi seurakunnan kanssa tehtävä toiminta sekä eläinystävätoiminta.

3 TUTKIMUKSEN KULKU

3.1 Tutkimuksen toteutus

Sain opinnäytetyöhöni aiheen työelämästä keväällä 2013. Rovaniemeläisen sosi-aali- ja terveystalon yrityksen Lomaco Oy:n toimitusjohtaja Jaana Haavikko ehdotti aiheekseni vuositason toimintasuunnitelman tekemistä Lehtolaan, jossa ei ollut vielä vastaavaa kirjallista dokumenttia viriketoiminnasta. Ikääntyvien kehitysvam-maisten seniorikoti Lehtola on Haavikon omistaman Lomaco Oy:n yksi toiminnan muoto. Kehitysvammatyö on tullut Rovaniemellä itselleni työharjoittelun kautta tu-tuksi ja tärkeäksi, joten halusin opinnäytetyöni kautta antaa seniorikoti Lehtolan arkeen jotain, joka palvelee heitä heidän viriketoimintansa suunnittelussa.

Elokuussa 2013 kaikki osapuolet allekirjoittivat opinnäytetyösopimuksen. Esittelin aloitusseminaarissa 24.9.2013 tutkimussuunnitelmani. Aloitin Opinnäytetyöni kir-joittamalla auki keskeisiä käsitteitä, jotka valitsin tutkimukseeni. Lokakuun alussa 2013 toteutin haastattelutilanteen Rovaniemellä Lehtolassa. Kartoitin Lehtolan viri-ketoiminnan nykytilannetta vierailemalla Lehtolassa ja haastattelemalla asukkaita sekä työvuorossa ollutta työntekijää tämänhetkisestä viriketoiminnasta. Kyselin heidän toiveitaan ja mielipiteitään viriketoiminnasta ja sen kehittamisestä. He ker-toivat myös ehdotuksia, millä viriketoimintaa voisi monipuolistaa entisestään. Tut-kin lisäksi Lehtolan perehdytyskansiota sekä asukkaiden tietoja. Kuten laadulli-seen tutkimukseen kuuluu, halusin parhaani mukaan selvittää sekä työntekijöiden, että asukkaiden näkemyksen Lehtolan viriketoiminnasta ja sen kehittamisestä eteenpäin.

Haastattelutilanne oli iloinen ja rauhallinen. Asukkaat vastasivat mielellään kysy-myksiini, jotka heille esitin. Haastattelutilanteessa olivat läsnä kaikki Lehtolan asukkaat, mutta kysymyksiini vastasi lähinnä kaksi Lehtolan asukasta. Kysyin myös muilta asukkailta heidän mielipiteitään ehdottamiini viriketoiminnan muotoi-hin. Haastatteluhetkellä työvuorossa ollut työntekijä kertoi mielellään heidän tämän hetkisestä arjestaan ja viriketoiminnastaan. Koin haastattelun antoisaksi ja arvok-

kaaksi tilanteeksi kuulla asukkaita ja tuoda heidän ääntään kuulluksi. Toteutin haastattelut keskustelemalla asukkaiden kanssa rennosti heidän kuulumisistaan ja sen jälkeen kyselemällä sitä, mistä he nauttivat ja mikä tekeminen on heille mukavaa. Haastatteluni olivat teemahaastatteluja. Haastatteluiden jälkeen kirjoitin haastattelujen tulokset auki ja analysoin tuloksia. Loppuseminaarin pidin opinnäytetyöstäni marraskuussa 2013 ja työni jätin arvioitavaksi 19.11.2013.

3.2 Tutkimuksen kohde ja tarkoitus

Opinnäytetyöni olen tehnyt ikääntyneille kehitysvammaisille suunnattuun seniorikoti Lehtolaan Rovaniemelle. Lehtola on 7- paikkainen yksityinen ryhmäkoti, jossa hoito on ympärivuorokautista. Lehtolan asukkaat ovat iältään 35–70- vuotiaita. Lehtolan henkilökuntaan kuuluu kuusi lähihoitajaa. Samassa pihapiirissä Lehtolan kanssa sijaitsee vanhuksille suunnattu hoivakoti Pahtaja, josta Lehtolan asukkaat saavat tarvittaessa lääkäri- ja sairaanhoitajapalveluja. Lehtola sijaitsee kauniilla paikalla noin seitsemän kilometriä Rovaniemen keskustasta. Lehtola perustettiin vuonna 2009 vanhaan omakotitaloon, joka remontoitiin täysin seniorikodin tarpeita vastaavaksi ennen toiminnan aloitusta. Kodikkaassa talossa on kaikilla asukkailla omat huoneet sekä yhteiset tilat, keittiö, olohuone ja eteinen. (Lomaco oy, 2013)

Lehtolan asukkaat liikkuvat paljon ympäröivässä luonnossa, ja kotityöt tehdään yhdessä. Hoivakoti Pahtajalla on kerhotoiminnan tilat ja kappeli, jota myös Lehtolan asukkaat saavat käyttää. Seniorikoti Lehtolassa asukkaat elävät tavallista ja kodinomaista elämää. Lehtolan hoidossa keskeisellä sijalla ovat NOVA -periaatteet. Näitä periaatteita ovat normalisaatio, osallistuminen, vuorovaikutus sekä aikuisuus. Lehtolassa kunnioitetaan asukkaiden omatoimisuutta, turvallisuutta, itsemääräämisoikeutta sekä jatkuvuutta. Tämä näkyy Lehtolan arjessa hyvin, erityisesti työntekijöiden suhtautumisessa asukkaisiin. (Lomaco Oy, 2013)

Mahdollisimman Kodinomaiseen asumiseen pyritään kaikin mahdollisin keinoin. Jokaiselle asukkaalle on nimetty oma ohjaaja, joka huolehtii kuntoutussuunnitelmien laatimisesta ja niiden toteutuksesta. Asukkaan hoitoa ja ohjausta toteutetaan

työryhmässä yhdessä omaisten ja asukkaan läheisten ihmisten kanssa. Seniorikoti Lehtolan henkilökuntaa kehitetään jatkuvasti koulutuksilla, työnohjauksilla ja laatu-hankkeilla. (Lomaco Oy, 2013)

Mielekäs ja monipuolinen vapaa-ajan käyttö on kaikkien oikeus. Tartuin innolla haasteeseen saada kehittää Lehtolan viriketoimintaa edelleen ja antaa ideoita käytettäväksi Lehtolan toiminnassa. Lehtolan asukkaiden viriketoiminta on jo nyt hyvin aktiivista, mutta monipuolisuutta voi aina olla toiminnoissa lisää. Lehtolassa on käytössä tällä hetkellä viikkokohtainen suunnitelma, jossa on kirjattuna kyseisen viikon toiminta. Vuositasoinen karkea suunnitelma sen sijaan Lehtolasta vielä puuttuu. Tällaisen viriketoiminnan vuosikellon halusin tehdä Lehtolan väen käyttöön ja näin tukea omalta osaltani hienon ja esimerkillisen kehitysvammaisten asumisyksikön toimintaa.

3.3 Tutkimusmenetelmät tutkimuskysymykset

Tutkimukseni on työelämälähtöinen. Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen eli laadullinen tapaustutkimus. Laadullinen tutkimus on kuvausta todellisesta elämästä. Tutkimuksen kohdetta tarkastellaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Aineistoa tutkimukseen hankitaan todellisissa tilanteissa ja ihmisiä suositaan tiedon lähteenä. Tutkija ei määrää sitä, mikä tieto on tärkeää, vaan se tulee ihmisten kanssa käytävien keskustelujen kautta. Kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti. Tutkimus toteutetaan joustavasti ja olosuhteiden mukaan suunnitelmia voi myös muokata. Tapauksia käsitellään ainutlaatuisina, joten aineistoa tulkitaan sen mukaisesti. Aineiston hankinnassa suositaan menetelmiä, joissa tutkittavien ääni ja näkökulma pääsevät esille. (Hirsjärvi S., Remes P., Sajavaara P. 2007, 160)

Kvalitatiivinen tapaustutkimus on hyvä tutkimusmenetelmä silloin, kun tutkittavana on yksi henkilö, tietty ryhmä, kuten tässä tutkimuksessa Lehtolan asumisyksikkö. Tapaustutkimus voi kertoa jotain merkittäviä ilmiöitä myös laajemmasta kokonaisuudesta, jonka osa tutkittava kohde on. Se, että tapaustutkimus rajoittuu yhteen

kohteeseen, tekee siitä hyvän keinon ratkaista käytännön ongelmia ja kysymyksiä. (Ahonen, S., Saari, S., Syrjälä, L., Syrjäläinen, E. 1996,13,15)

Omassa työssäni olen käyttänyt teemahaastattelua tiedonkeruumenetelmänä. Teemahaastattelu on avoimen- ja lomakehaastattelun välimuoto. Haastattelun aihepiiri on tiedossa, mutta tarkka kysymysten muoto ja järjestys puuttuvat. Aineiston analysoinnissa käytin sisällön analyysiä. Aineistoa eritellään, tiivistetään ja etsitään eroja ja yhtäläisyyksiä. Sisällön analyysi on tekstianalyysiä, jossa tutkitaan tekstimuotoisia aineistoja sekä tekstiksi muutettuja aineistoja. Tekstit voivat olla esimerkiksi kirjoja, haastatteluja tai puheita. Tutkittavasta ilmiöstä tehdään sisällön analyysin avulla tiivistetty kuvaus. (Menetelmäopetuksen tietovaranto, 2013)

Tutkimuskysymykset, joita tutkimukselleni asetin, olivat seuraavat:

1. Millaista viriketoimintaa seniorikoti Lehtolassa on tällä hetkellä?
2. Millaisia toiveita ja kehittämisideoita Lehtolan asukkailla ja työntekijöillä on viriketoimintaan liittyen?

Pyrin tutkimuksessani valitsemaan haastattelujen teemat siten, että saisin niiden kautta vastauksia tutkimuskysymyksiini. Haastattelujeni pohjaksi luonnostelin taulukon, jonka otsikoiksi jaottelin neljä valitsemaani viriketoiminnan osa-aluetta. Valitsin kunkin osa-alueen alle viriketoimintoja, jotka näin mahdolliseksi toteuttaa Lehtolassa ja jotka tukevat ja kehittävät asukkaiden toimintakyvyn osa-alueita. Taulukon asiasanat toimivat itselleni apuvälineenä haastattelujen toteutuksessa. (Hirsjärvi ym. 2007, 203)

Haastatteluteemat jaettuna neljään valitsemaani osa-alueeseen:

Teemapäivät	Liikunta	Kädentaidot	Musiikki
Seurakunnan toiminta	Retkeily	Käsityöt	Konsertit
Eläimet	Jumpat	Askartelu	Karaoke
Peli-illat	uiminen	Arkiaskareet	Levyraati
Talon ulkopuoliset vierailut	Lenkkeily		Musiikillinen itseilmaisu
	Keilaus		

Asettelin Haastattelukysymykset muotoon: ”oletko kiinnostunut/ tykkäätkö”, jolloin Lehtolan asukkaat saivat vastata oman kykynsä mukaan, pitävätkö he ehdottamani toiminnasta vai eivät. Lisäksi kyselin myös vapaamuotoisesti, missä he haluaisivat käydä tai mitä he haluaisivat tehdä.

3.4 Aikaisemmat tutkimukset

Aikaisemmiksi tutkimuksiksi valitsin Satu Vähäjäylän tekemän opinnäytetyön ”Iloa arkeen: - Kehitysvammaisten asumispalveluyksikön vapaa-ajan kehittämistyön” sekä Vesa Tornbergin tekemän tutkimuksen ”päivätoiminnan kehittäminen: uuden toimintamallin luominen palvelukoti Rantaniemen päivätoimintaan”. Molemmat tutkimukset on tehty Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulussa, Vähäjäylän tutkimus on valmistunut vuonna 2010 ja Tornbergin tutkimus vuonna 2013.

Molemmissa tutkimuksissa yhteistä omaan tutkimukseeni on se, että tutkimuksissa kehitetään viriketoimintaa. Kehittämistyön kohteena on tietty asumisyksikkö, joten tutkimukset ovat luonteeltaan omani kaltaisia tapaustutkimuksia. Tornbergin työn tavoitteena oli uuden toimintamallin kehittäminen kehitysvammaisten päivätoimintaan. Toiminnan tavoitteeksi Tornberg mainitsee järjestelmällisemmän sekä asia-

kaslähtöisemmän toiminnan. Tutkimuksen kehittämistyö on toteutettu yhteistyössä asiakkaiden ja henkilökunnan kanssa. Tutkimuksista molemmat ovat olleet työelämälähtöisiä, kuten myös oma tutkimukseni.

Satu Vähäjylkän toiminnallisessa tutkimuksessa käytettiin kvalitatiivista tutkimusotetta. Hän keräsi aineistoa haastattelemalla ohjaajia sekä asukkaita. Ensin hän selvitti lähtötilanteen, jonka jälkeen hän laati vapaa-ajan toimintasuunnitelman. Vähäjylkän suunnitelmaa kokeiltiin, ja kokeilusta kerättiin palautteet asumisyksikön ohjaajilta. Palautteista saadun informaation perusteella suunnitelmasta syntyi ideapankki asumisyksikön käyttöön. Tästä tutkimuksesta sain hyvän ajatuksen lisätä ideapankin vuosikellon lisäksi omaan työhöni.

4 TUTKIMUSTULOKSET

Lehtolan asukkaiden haastatteluista tulee esille se, että he ovat valmiita kokeilemaan lähes kaikkia ehdottamiani viriketoiminnan muotoja. Kyselin asukkaiden kiinnostusta sellaisia viriketoimintoja kohtaan, joissa oli huomioitu tärkeäksi näkeväni eri osa-alueet: musiikki, liikunta, kädentaidot sekä teemapäivät. Monia ennalta ajattelemiani viriketoiminnan muotoja he olivat jossain vaiheessa kokeilleet, tai ne olivat jo valmiiksi osana Lehtolan viriketoimintaa.

Jaoin haastattelukysymykseni edellä mainitsemini neljään teemaan. Teema-iltoja ajatellen kyselin asukkaiden mielipiteitä erilaisista ideoista, joita itselläni oli. Kysyin seuraavista toiminnoista asiakkaiden mielipiteitä: seurakunnan toiminta, lemmikkieläintoiminta, elokuvaillat, kahvittelu ja syöminen Lehtolan ulkopuolella, peli-illat ja valokuvamuistelu. Sain kaikkiin ehdotuksiini pääosin myönteisiä vastauksia. Erityisesti kaupungilla käynnit syömisen ja kahvittelun merkeissä saivat innostuneen vastaanoton. Liikunnan toiminnoista kyselin asukkailta seuraavista: lenkkeily, jumppa, uiminen, keilaus, retkeily, hiihto, lumikenkäily. Aukkaat kertoivat harrastavansa jumppaa ja lenkkeilyä. Keilaamassa he olivat käyneet aiemmin. Näihinkin ehdotuksiin sain myönteisiä vastauksia.

Kysyin Lehtolan asukkaiden mielipiteitä käsitöiden tekemisestä. Kädentaitojen osa-alueesta kyselin muun muassa virkkaamisesta, kutomisesta sekä puutöiden tekemisestä. Askartelusta kyselin asukkaiden mielipiteitä esimerkiksi omien taulujen tai maalausten tekemiseen. Kysyin leipomisesta sekä arkiaskareiden suorittamisesta nykytilannetta, eli tekevätkö aukkaat näitä tällä hetkellä. Arkiaskareet tehdään Lehtolassa yhdessä. Aukkaat osallistuvat toimintaan oman toimintakykynsä mukaan. Kaikki eivät tee esimerkiksi käsitöitä, mutta olivat innokkaita kokeilemaan uusiakin asioita. Leipominen oli useimpien mieleen. Omat taulut olisivat asukkaiden mukaan hienoja toteuttaa.

Kyselin asukkaiden mielipiteitä seuraavista ehdotuksista musiikkiin liittyen: karaoke, konsertti, levyraati sekä tanssiminen. Kaikki musiikin harrastaminen sai

myöskin hyvän vastaanoton asukkaiden keskuudessa. Asukkaiden mielestä olisi mukavaa, jos olisi mahdollisuus kokeilla soittaa erilaisia soittimia.

Työntekijän haastattelussa kysyin tarkemmin siitä, millaista ohjattua toimintaa Lehtolassa tällä hetkellä on. Hän kertoi viikonpäivien mukaan viriketoiminnoista, joihin jokaisen asukkaan on mahdollista oman halunsa mukaan osallistua. Lehtolan asukkaat voivat käydä uimassa paikallisessa uimahallissa kerran viikossa. Liikuntakerho Monde toimii Rovaniemellä kerran viikossa. Kerhossa on mukautettua liikuntaa kehitysvammaisille henkilöille. Kehitysvammaisten henkilöiden kokkikerho toimii Rovaniemellä kerran viikossa. Näiden lisäksi Lehtolan asukkaat voivat käydä kaupungin päivätoimintakeskuksessa, jossa on erilaisia erityisliikuntamuotoja. Yksi Lehtolan asukkaista käy myös viikoittain fysioterapiassa.

Lehtolan asukkailla on mahdollisuus käydä Rovaniemen keskustassa sijaitsevassa ”kaverikammarissa”, jossa tavataan muita kehitysvammaisia henkilöitä ja ylläpidetään sosiaalisia suhteita. Seurakunnan järjestämissä ”kauneimmissa joululauluissa” Lehtolan asukkaat ovat käyneet usein Joulun alla. Lehtolaa ympäröivään luontoon asukkaat tekevät retkiä. Myös pelejä Lehtolassa pelataan toisinaan ja elokuvailtoja asukkailla on ollut.

Haastatteleman työnteekijä kertoi, että työnteekijöiden tulee järjestää Lehtolassa päivätoimintaa kaksi kertaa viikossa. Työntekijä valitsee usein yhteisen tekemisen omien kiinnostuksen kohteidensa mukaan. Liikunnan osalta Lehtolan asukkaat lenkkeilevät, käyvät vesijumpassa, sekä liikuntakerhossa. Musiikkia asukkaat harrastavat karaoken ja levyraatien muodossa. Asukkailla on myös omat cd-soittimet, joista he kuuntelevat omissa huoneissaan haluamaansa musiikkia. Kädentaitoja asukkaat harrastavat työnteekijän mukaan omien mielenkiinnon kohteidensa mukaan. He tekevät käsitöitä tai askartelevat pääosin itsekseen. Leipomista ja ruoanlaittoa työnteekijän mukaan Lehtolassa on. Asukkaat, joita ne kiinnostavat, ovat usein keittiön töissä mukana.

Työntekijä kertoi, että Lehtolassa käy jonkin verran vieraita. Lehtolan työnteekijöiden lapset vierailevat Lehtolassa toisinaan. Myös työnteekijöiden lemmikit ovat vie-

railleet usein ilahduttamassa Lehtolan asukkaita. Lehtolan väki kokee vierailijat mukavaksi ja piristäväksi osaksi arkeaan. Lehtolassa on työharjoitteluissa paljon opiskelijoita. Työntekijän mukaan hyvät harjoittelijat ovat osaltaan rikastuttaneet Lehtolan toimintaa.

Ehdotuksia viriketoiminnan kehittämiseksi työntekijän mielestä voisi olla esimerkiksi päivän lehden lukeminen yhdessä. Näin asukkaat pysyvät ajassa mukana ja ääneen luettaessa uutiset voivat kuulla myös ne asukkaat, jotka eivät itse lue. Kädentaitojen harjoittaminen voisi olla työntekijän mukaan nykyistä monipuolisempaa. Ideat askarteluun ja käsitöiden harjoittamiseen ovat tervetulleita. Työntekijä painottaa sitä, että kaikessa toiminnassa asukkaita ohjataan tarpeen mukaan, mutta pyritään siihen, että asukas itse tekee mahdollisimman paljon. Näin asukkaat oppivat omatoimisuuteen ja saavat itsevarmuutta.

Haastatteluista saamieni vastausten pohjalta aloin työstää Lehtolaan viriketoiminnan vuosikelloa sekä ideapankkia. Ideapankilla tarkoitan vuosikelloa yksityiskohteisempaa luetteloa viriketoiminnan mahdollisuuksista. Lähtökohtana ideapankin laatimisessa halusin pitää Lehtolan asukkaiden osallistumismahdollisuuksia toimintakykyä ja Lehtolan sijaintia ajatellen. Ideapankki sisältää ehdotuksia ja ideoita viriketoimintaan Lehtolan asukkaille.

Kun aloin työstää vuosikelloa, hahmottelin vuosikellon ensin kellon muotoon luonnostelupaperille. Jaoin kellon kahteentoista osaa kahdentoista kuukauden mukaisesti. Tämän jälkeen aloin pohtia, mitä tulisi kellon sisälle ja miten jaottelisin järkevästi erilaiset tapahtumat ja toiminnot siten, että vuosikello olisi helppolukuinen ja selkeä. Vuosikellon tarkoitus on varmistaa, että toiminnassa on monipuolisesti erilaisia viriketoimintoja viikko-, kuukausi- ja vuositasolla. Liian yksityiskohtaista merkitsemistä täytyi välttää, joten tehtävä oli mielestäni haastava.

Neljä valitsemaani viriketoiminnan osa-aluetta piti olla vuosikellossa näkyvillä. Päädyin laittamaan liikunnan viriketoimintona vuosikellon ytimeen. Näin liikunta kiertää kaikkina kuukausina tasaisesti Lehtolan toiminnassa. Liikunta on hyvin tärkeä osa meidän kaikkien kokonaishyvinvointia sekä toimintakyvyn ylläpitäjää, joten

liikuntaa tulee mielestäni olla viriketoiminnassa yhtä paljon kaikkina vuodenaikoina. Teemapäivien kanssa päädyin siihen ratkaisuun, että joka kuukauden viimeinen viikko toteutettaisiin teemapäivä. Viikolla, jolloin teemapäivä pidetään, ideapankista voi ottaa jonkin teeman, jota tuo kyseisellä viikolla osaksi Lehtolan toimintaa. Kun teemaviikko on kerran kuukaudessa, kuukauteen ei tule liikaa tapahtumia, vaan yksi teemaviikko on mielestäni kohtuullinen ja mukava piristys jokaiseen kuukauteen.

Kädentaidot ja musiikki kiertävät vuosikellossa vuorotellen joka toinen kuukausi. Tammikuussa on musiikki viriketoiminnan keskiössä, kun taas helmikuussa kädentaidot ovat keskeisellä sijalla. Näin vuosikello jatkaa joulukuuhun saakka. Kädentaitojen kuukausina Lehtolan päivätoiminnassa voidaan ottaa huomioon kädentaidot osana viriketoimintaa ja asukkaat voivat askarrella, tehdä käsitöitä, nikkaroida tai esimerkiksi leipoa. Kädentaidot ovat huomattavan suuri osa Lehtolan asukkaiden arkea, koska kädentaidot kuuluvat arkiaskareiden suorittamiseen sekä kaikenlaiseen muuhun toimintaan, joita Lehtolan asukkaat jo nyt harjoittavat.

Musiikki on joka toinen kuukausi viriketoiminnassa mukana. Musiikkia tulee mielestäni huomioitua riittävästi viriketoiminnassa siten, että se on yhteisen viriketoiminnan teemana joka toinen kuukausi. Musiikkia useat Lehtolan asukkaat kuuntelevat lähes päivittäin, joten musiikki on sillä tavoin osana heidän arkeaan jo nyt. Levyraadit, karaoke, tanssit kaikenlainen lisätoiminta musiikkiin liittyen voidaan toteuttaa sen viikon aikana, jolloin musiikki on Lehtolan toiminnassa esillä.

Vuosikellon ulkopuolelle olen ottanut suomalaisesta kalenterista tärkeitä tapahtumia, joita voi juhlia ja toteuttaa myös Lehtolassa. Nämä valitsemani päivät olen avannut myös ideapankissa, jossa annan tarkempia ideoita siihen, miten kyseisiä kalenteripäiviä voisi Lehtolassa viettää.

Kalenterin tärkeiden tapahtumien lisäksi olen merkinnyt vuosikelloon lisäksi leiritoiminnan. Leiritoimintaa, johon myös Lehtolan asukkailla on mahdollisuus osallistua, järjestää Lomaco Oy. Leiritoiminta on yksi Lomaco Oy:n yritystoiminnan muodoista. Leiritoimintaa järjestetään kehitysvammaisille henkilöille Rovaniemellä. Lei-

reille osallistuu vuosittain kehitysvammaisia henkilöitä ympäri Suomen, ja ne ovat hyvin suosittuja kehitysvammaisten henkilöiden keskuudessa. Leirejä järjestetään keväällä, kesällä, jouluna sekä joulun jälkeen talvileirinä. Leireillä on henkilökunta paikalla ympäri vuorokauden. Leireillä on paljon viriketoimintaa, joihin leiriläiset osallistuvat oman jaksamisensa ja kykyjensä mukaisesti. Myös Lehtolan asukkaat ovat osallistuneet useana vuonna Lomaco Oy:n järjestämille leireille, joten tästä syystä nostin leirit esille myös Lehtolan vuosikelloon.

Vuosikellolle halusin otsikon, joka olisi lyhyt ja ytimekäs, mutta kuvaisi samalla vuosikellon tarkoitusta. Lopulta otsikoksi päättyi ”Toiminnallista arkea Lehtolassa”. Otsikko kuvaa mielestäni vuosikellon ajatuksen ydintä. Lehtolan arkeen halusin vuosikellon ja ideapankin myötä tuoda monipuolista viriketoimintaa, ja viriketoiminta tähtää kaikkineen iloiseen ja toiminnalliseen arkeen. Kun luonnos oli valmis, ryhdyin tekemään lopullista vuosikelloa tietokoneella microsoft office excel- työkalulla. Vuosikellon lisäksi katsoin tarpeelliseksi tehdä vuosikelloa täydentävän työkalun Lehtolan väen arkeen. Vuosikello on karkea toimintasuunnitelma, jossa ei ole kerrottu viriketoiminnasta yksityiskohtaisesti. Ideapankista Lehtolan työntekijät voivat tarkemmin tutustua ehdotuksiin, joita olen ajatellut erilaisten tapahtumien toteuttamiseen. Ideapankin tein vuosikellon jälkeen. Siinä kerrotaan ehdotuksia tapahtumien järjestämiseen. Ideapankki on luonnollinen jatkumo vuosikellolle, joten katsoin tärkeäksi liittää ideapankin osaksi tutkimustani.

5 POHDINTA

Tutkimukseni tavoitteena oli kehittää kehitysvammaisten seniorikoti Lehtolan viriketoimintaa tämänhetkisestä viriketoiminnasta entistä monipuolisempaan suuntaan. Tämän lisäksi tavoitteeni oli luoda Lehtolan työntekijöille arjen apuvälineeksi ja toiminnan suunnitteluun avuksi viriketoiminnan vuosikello sekä ideapankki, jossa viriketoiminnan kehittämisideat ovat esitetty yksityiskohtaisemmin. Tutkimukseni aihe tuli työelämästä Lehtolan omistajalta, joka kertoi Lehtolan tarvitsevan vuosikellon tapaista vuositason toimintasuunnitelmaa.

Tutkimuskysymyksiini sain vastaukset toteuttamalla haastattelun Lehtolassa. Haastattelujen tarkoituksena oli saada kuva siitä, miten viriketoimintaa toteutetaan tällä hetkellä Lehtolassa. Toisena tutkimuskysymyksenäni oli se, millaisia toiveita ja kehittämisideoita Lehtolan asukkailla ja työntekijöillä olisi viriketoiminnassa. Haastattelut Lehtolaan osoittivat, että Lehtolan viriketoiminta on nykyisellään jo aktiivista, mutta monipuolisuutta sekä uusia ideoita viriketoimintaan kaivattiin. Lehtolan asukkaat suhtautuivat innokkaasti haastattelutilanteessa ehdottamiini erilaisiin viriketoiminnan muotoihin. He olivat myös moniin nykyhetken viriketoimintoihin tyytyväisiä. Tulin siihen tulokseen haastattelujeni myötä, että Lehtolan asukkaat sekä työntekijät ovat valmiita kokeilemaan uusiakin viriketoiminnan muotoja ja työntekijät haluavat kehittyä työssään.

Vastausten pohjalta työstin viriketoiminnan vuosikellon sekä ideapankin, jotka ovat Lehtolan asukkaille sekä työntekijöille tutkimukseni tuloksena syntyneitä tuotoksia. Tapaustutkimuksena opinnäytetyöni kohteena oli yksi asumisyksikkö ja opinnäytetyöni vastasi juuri tämän asumisyksikön tarpeisiin. Tietoperustaa rakentaessani otin huomioon Lehtolan asukkaat. Tällä perusteella päätin tutkimuksen avainsanat kehitysvammaisuuden ja toimintakyvyn, sekä muut avainsanat, jotka avasin teoriaosiossa. Viriketoiminnasta valikoin neljä osa-aluetta, jotka otin osaksi tuottamaani vuosikelloa. Liikunta, musiikki, kädentaidot sekä teemapäivät ovat kaikki itsessään laajoja osia. Nämä neljä osa-aluetta huomioimalla sain mielestäni tuotettua monipuolisen ja kattavan viriketoiminnan vuosikellon sekä ideapankin.

Lehtolassa NOVA-periaatteita kunnioitetaan ja toiminta sekä hoito järjestetään näiden periaatteiden mukaisesti. Aukkaat saavat kokea olevansa itsenäisiä ja omista asioistaan päättäviä aikuisia Suomen kansalaisia. Myös viriketoiminnassa NOVA-periaatteet tulee huomioida. Kaikkia tutkimukseni vuosikellon viriketoimintoja voi mielestäni toteuttaa Nova-periaatteita kunnioittaen.

Jos tutkimukseni olisi ollut laajempi, olisi ollut hienoa saada palautetta vuosikellon toimivuudesta ja käyttömukavuudesta esimerkiksi vuoden kuluttua. Palaute olisi arvokasta, jotta vuosikelloa voitaisiin markkinoida ja käyttää työpaikoilla mahdollisesti toimivana työvälineenä. Työntekijät voisivat kehittää vuosikelloa aina edelleen kysymällä asukkaiden mielipiteitä ja ideoita viriketoiminnan sisältöön ja edelleen kehittämiseen.

Ikääntyvät kehitysvammaiset henkilöt ovat maassamme tulevaisuudessa edelleen kasvava ryhmä. Tämä tulee ottaa huomioon nykyistä enemmän kaikissa kunnallisissa sekä yksityisissä asumisyksiköissä, jotta laadukas ja monipuolinen viriketoiminta toteutuisi ikääntyvien kehitysvammaisten henkilöiden keskuudessa. Kaikissa kehitysvammaisten henkilöiden asumisyksiköissä pitäisi olla käytössä riittävän monipuolinen viriketoiminnan vuosisuunnitelma, jota myös käytettäisiin arjessa. Toiminnan suunnittelu voi vuosien kuluessa helposti yksipuolistua, ellei siihen panosta tietoisesti. Lehtola on mielestäni hyvin toteuttanut jo nykyisellään laadukasta viriketoimintaa, ja on siinä esimerkkinä muille asumisyksiköille maan laajuisesti. Kun ikääntyvien kehitysvammaisten toimintakykyä tuetaan ja ylläpidetään, tuloksena on aktiivisia, terveitä ja hyvinvoivia kansalaisia.

Toivon, että Lehtolan asukkaat ja työntekijät saavat tutkimukseni tuloksena syntyneestä vuosikellosta sekä ideapankista lisää intoa ja iloa toteuttaa viriketoimintaa Lehtolassa. Tutkimukseni alusta saakka toivoin, että saisin tutkimuksellani jotain konkreettista työelämään aikaiseksi. Tämä toteutui omia odotuksiani vastaavasti. Tutkimukseni tietoperustaa olisin voinut käydä läpi laajemminkin mitä se työssäni toteutui. Myöskin erilaisella järjestelyillä ja aikataulujen yhteensovittamisella haastatteluihin olisi voinut osallistua enemmän työntekijöitä kuin tässä tutkimuksessa. Kaikkineen toteutin opinnäytetyöni todella nopeassa aikataulussa, joten olen tut-

kimuksen lopputulokseen kuitenkin tyytyväinen. Tutkimukseni teosta haastavimmaksi muodostui juurikin tiivis aikataulu.

Opinnäytetyön tekeminen syvensi tietojani ja ymmärrystäni kehitysvammaisten henkilöiden elämästä ja kehitysvammaisten ohjaajien työn tarkoituksesta. Opiskeluaikana saatu into työskennellä kehitysvammaisten ohjaajana tulevaisuudessa sai tutkimukseni kautta vahvistusta. Varsinainen suuntautumisalueeni on varhaiskasvatus- ja perhetyö, mutta koin hienona asiana sen, että sain tehdä opinnäytetyöni suuntautumisalueeni ulkopuolelta. Tutkimuksen tekeminen oli ainutlaatuinen tilaisuus syventyä perusteellisesti kehitysvammaisuuteen ja kehitysvammaisten henkilöiden oikeuksiin. Koen kasvaneeni ammatillisesti tutkimusta tehdessä. Sosionomin osaamisalueita, kuten asiakaslähtöisyyttä, asiakasta osallistavaa toimintaa sekä tutkimus- ja kehittämistoimintaa, sain tutkimusta tehdessäni toteuttaa. Oli hienoa päästä vaikuttamaan itselle tärkeisiin asioihin.

LÄHTEET

Painettu kirja

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Tammi.

Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori ja vanhus-työssä. Juva.

Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H., 2012. Kehitysvammaisuus. Sanoma Pro Oy. Uudistettu painos.

Kehitysvamma-alan arvolähtökohdat – työryhmän raportti 1995: Elämä – yhteinen kertomus. Hakapaino Oy.

Malm, M., Matero, Repo & Talvela 2006. Esteistä mahdollisuuksiin – Vammaistyön perusteet. Werner Söderström Osakeyhtiö.

Syrjälä, L., Ahonen S., Syrjäläinen, E., Saari S. 1996. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Kirjayhtymä.

Sähköinen julkaisu

Finlex, 2013. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1977/19770519>

Lomaco Oy, 2013. <http://www.lomaco.fi/index.php/ryhmaekoti/lehtola>

Matkailu, 2013. <http://matkailu.luc.fi/Tuotekehitys/Tyokaluja-/Ideointiin/Vuosikello>

Menetelmäopetuksen tietovaranto, 2013.
http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_2.html

Musiikkiterapia, 2013.
http://www.musiikkiterapia.net/index.php?option=com_content&view=article&id=54&Itemid=65

Seniorinetti, 2013.
<http://seniorinetti.vaasa.fi/WebRoot/1070824/Page2010.aspx?id=1090927>

Sosiaaliportti, 2013. <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/tyovalineitat/arviointimenetelmia/toimintakyvyn-arviointi/#ots1>

Tornberg, Vesa, 2013. PÄIVÄTOIMINNAN KEHITTÄMINEN: Uuden toimintamallin luominen palvelukoti Rantaniemen päivätoimintaan. www.theseus.fi

Valvira, 2013.

http://www.valvira.fi/files/tiedostot/v/a/Vammaisten_asumispalvelujen_valvonta.pdf

Veneri, 2013, a. <http://verneri.net/yleis/mita-kehitysvammaisuus-on.html>

Veneri, 2013, b. <http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus/ikaantyminen.html>

Veneri, 2013, c.

<http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus/ikaantyminen/muutokset/maarittely.html>

Veneri, 2013, d.

<http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus/ikaantyminen/muutokset/toimintakyky.html>

Veneri, 2013, e.

<http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus/ikaantyminen/toimintakyvyn-yllapito/liikunta.html>

Vähäylikkä, Satu, 2010. "Iloa arkeen": - kehitysvammaisten asumispalveluyksikön vapaa-ajan kehittämistyö. www.theseus.fi

Julkaisemattomat lähteet

Tervonen, H. 2011. Luentomuistiinpanot. Taiteellinen kokeminen ja ilmaisu varhaiskasvatuksessa.

Ideapankki

KEVÄT

- Pääsiäinen (kirkko, askartelut, juhlaruokailu)
- Vappu (Lehtolan koristelu, vappubileet, siman teko ja munkkien leipominen)
- Äitienpäivä (vierailu hautausmaalla/omaisten luona, Valokuvamuistelu, askartelu)

KESÄ

- Juhannus (Leirit, Ulkoilu, puutarhajuhlat)
- Retkeily ja ulkoilu (makkaranpaisto)
- Vierailu (Huvipuisto, matkat esimerkiksi Suomen sisällä)

SYKSY

- Sadonkorjuu (Marjassa käynti, marjojen pakastus, mehun keitto jne.)
- Pihatytöt (haravointi, jne.)

TALVI

- Isänpäivä (Vierailu hautausmaalla/omaisten luona, valokuvamuistelu)
- Itsenäisyyspäivä (Elokuva, Itsenäisyyslounas, vierailu, koristelu jne.)
- Joulukuu (Askartelut, Adventti, kauneimmat joululaulut, joulujuhla, leirit jne.)
- Uuden vuoden aatto (Leirit, vierailut, Raketit, Herkuttelu jne.)
- Runebergin päivä (Runebergin torttujen leipominen)
- Ystävänpäivä (ystäväjuhlat Lehtolassa, vierailu, leipominen)
- Laskiainen (ulkoilu ja laskiaispullat)

VUODENAJOISTA RIIPPUMATTOMAT TOIMINNAT

- Seurakunnan toiminta (Hartaudet Lehtolassa, Vierailut kirkossa jne.)
- Eläinystävätoiminta (Lehtolassa kävisi vierailulla lemmikkejä)
- Peli-illat (tietokonepelit, lautapelit jne.)

Liikunta

- Retkeily
- Jumpat
- Keilaus
- Ulkoilu
- Hiihto
- Lenkkeily
- Tanssi

- Lumikenkäily
- Liikuntakerhot
- Uiminen

Kädentaidot

- Käsityöt (puutyöt, Kutominen, virkkaus)
- Askartelu (Oman taulun maalaus, koristelut teemapäivinä jne.)
- Arkiaskareet (leipominen, pihatyöt, siivous jne.)

Musiikki

- Karaoke (baarissa käynnit, Lehtolassa laulaminen)
- Konsertit (Artistien keikat)
- Levyraati
- Tanssiminen (Tanssiaiset, tanssikurssit jne.)
- Soittaminen (Vierailut, Lehtolassa)

TOIMINNALLISTA ARKEA LEHTOLASSA

